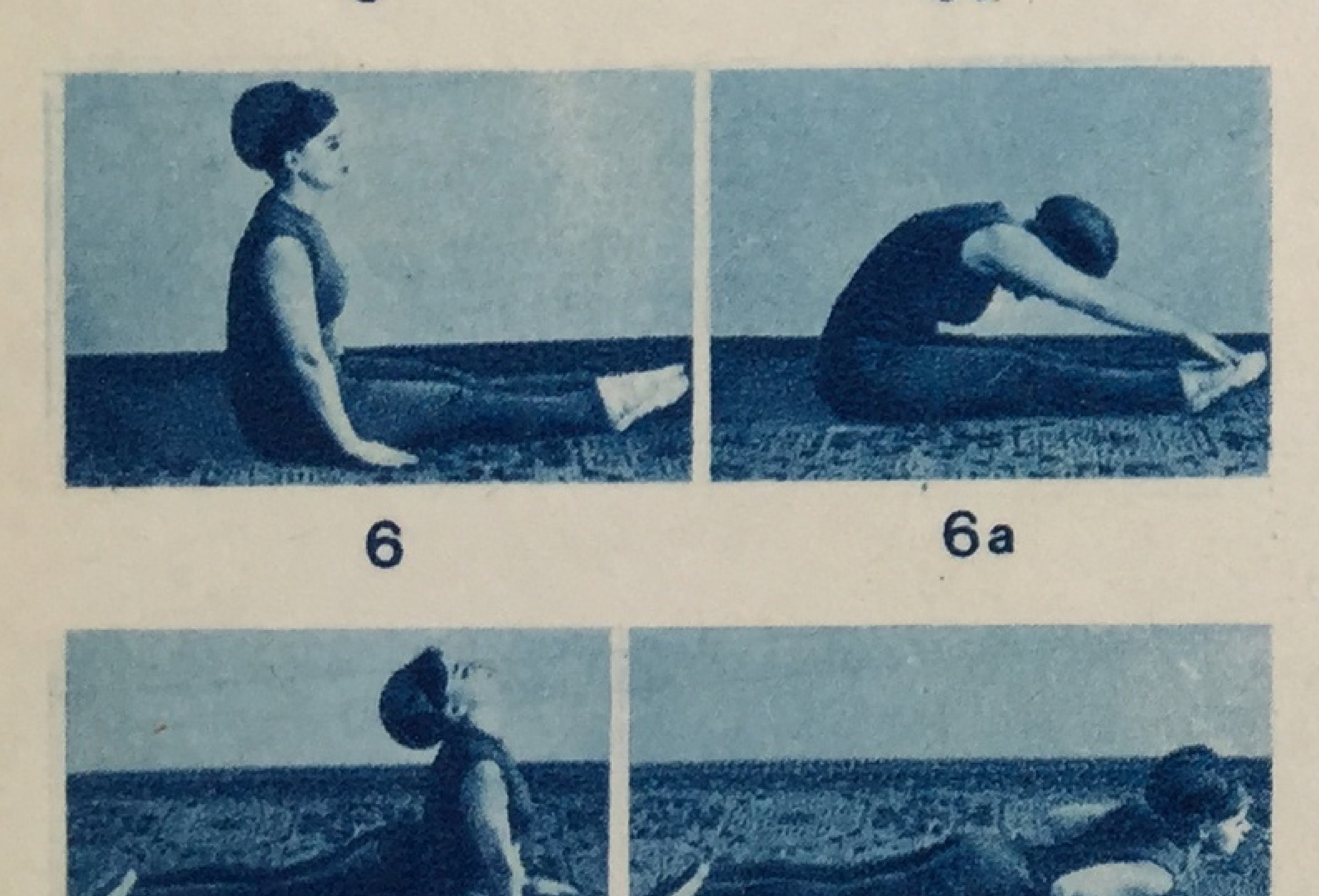


1 1а 2 2а 3 3а 4 4а



5 5а

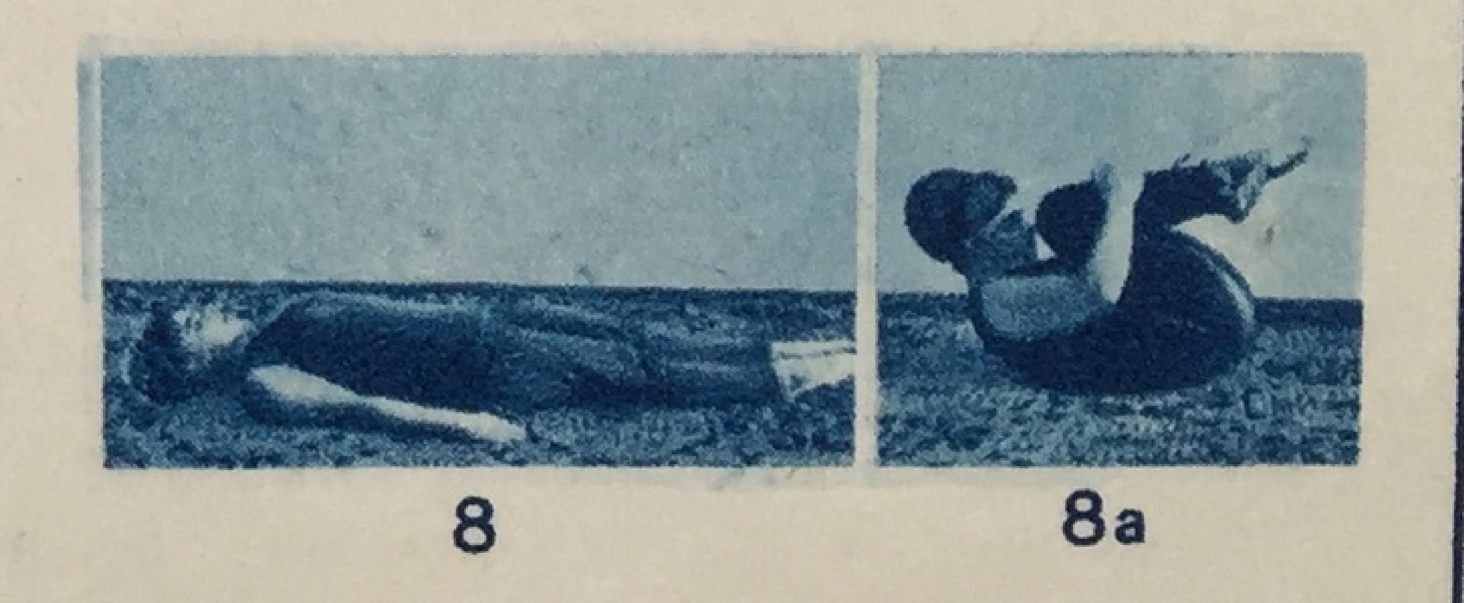
6 6а

7 7а

3 КАК ДЫШАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ


Движения, связанные с увеличением объема грудной клетки: руки вверх; вверх в стороны, потягивания, наклоны туловища и махи ногой назад сопровождаются, как правило, вдохом. Движения, связанные с уменьшением объема грудной клетки: опускание рук, наклоны туловища вперед, в стороны, махи ногой вперед, в стороны, приседания, группировки сопровождаются выдохом.

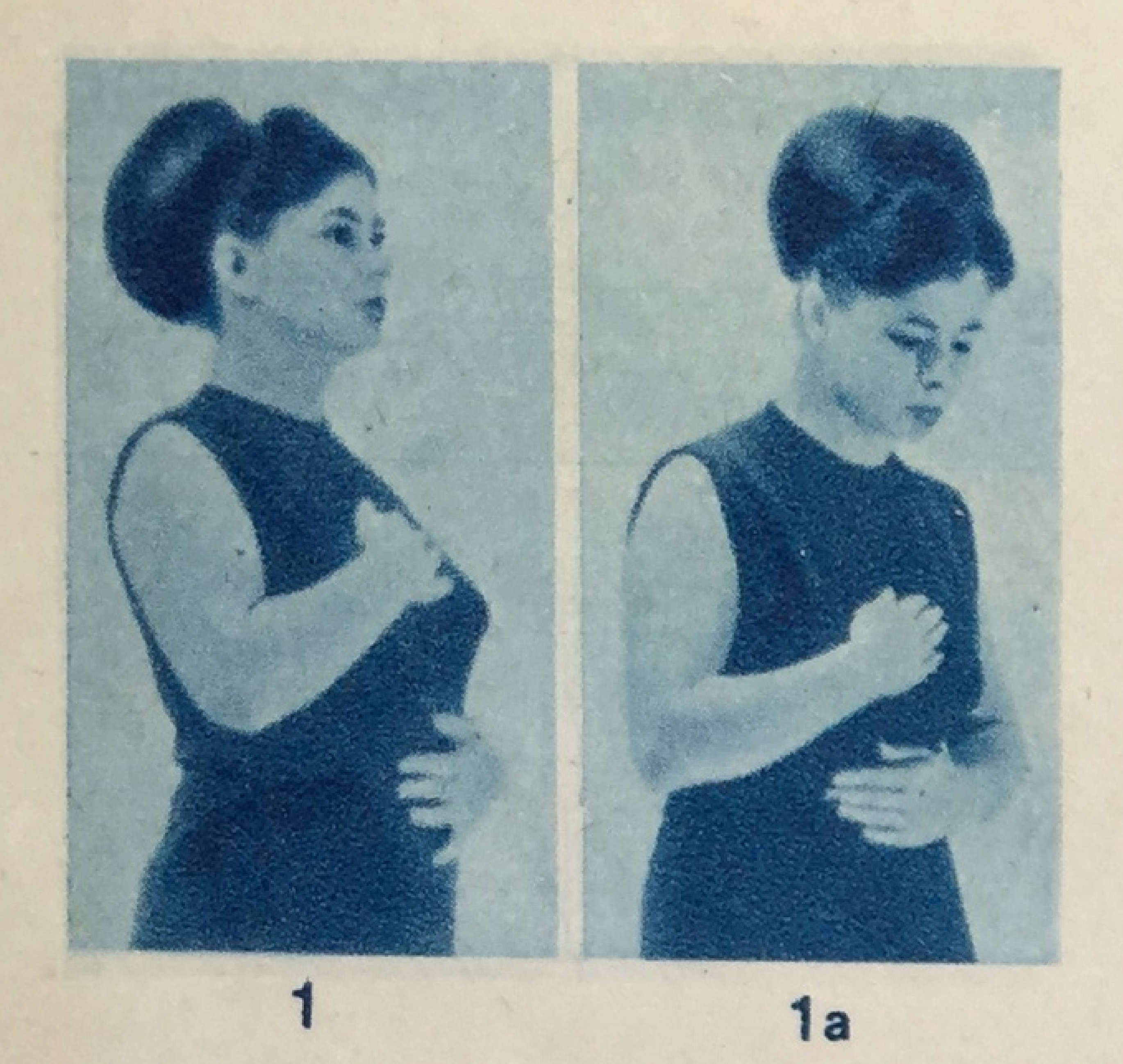
Упражнения. Палку вверх — вдох (1), опустить вниз — выдох (1а). Стоя, руки за голову — вдох (2), наклон в сторону — выдох (2а). Ноги врозь, руки в стороны — вдох (3); приставить ногу, наклон вперед — выдох (3а). Мах ногой назад, руки вверх — вдох (4), упор присев — выдох (4а). Мах ногой назад — вдох (5), опустить ногу и голову — выдох (5а). Сидя (лучше руки вверх) — вдох (6), наклон вперед — выдох (6а). Лежа на животе, прогнуться — вдох (7) и, согнув руки, лечь — выдох (7а). Лежа на спине — вдох (8), сгруппироваться — выдох (8а).



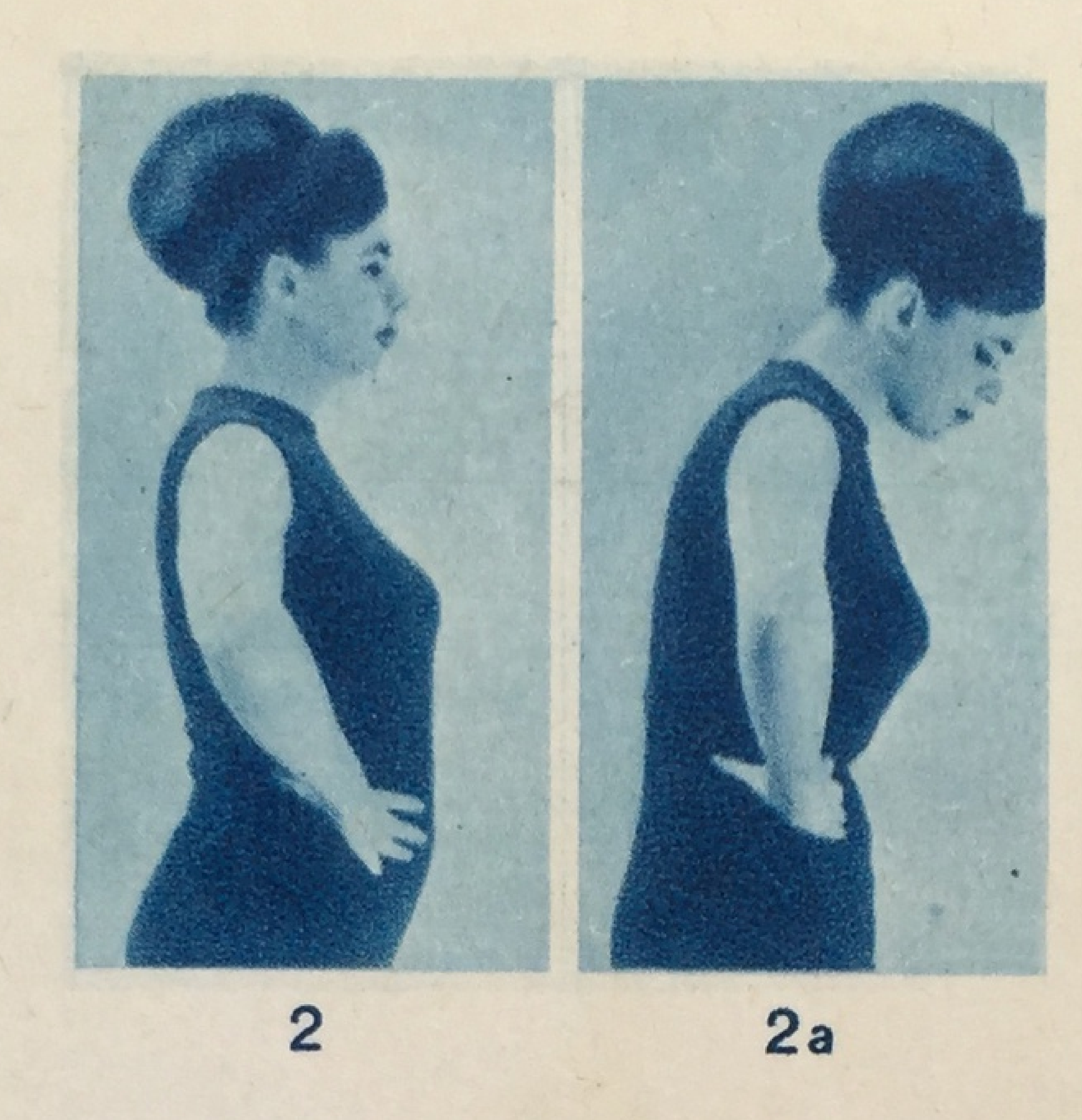
8 8а

© Издательство « П л а н е т а ». Москва, 1974 г. 24/8а—1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит

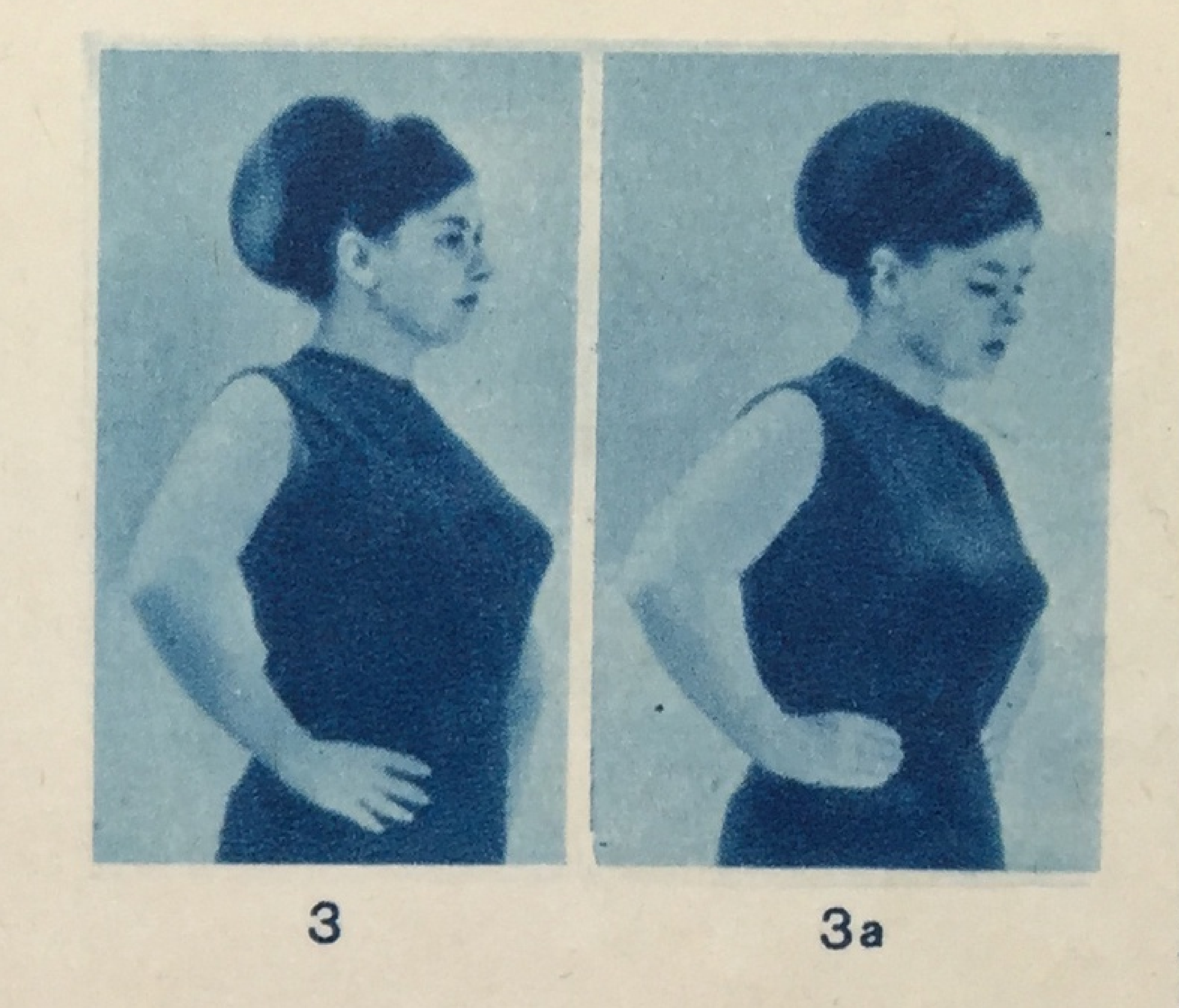




1 1а



2 2а



3 3а

2 КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Прежде чем приступить к выполнению любого из комплексов упражнений, рекомендуем изучить процесс дыхания на практике. Существуют полное, диафрагмальное и грудное дыхания.

Полное дыхание. Стоя (сидя или лежа на спине), положить левую руку на живот, правую на грудь. Сделать глубокий вдох, живот максимально выпятить вперед, затем расширить грудную клетку за счет ее боковых сторон, слегка развернув плечи (1). При выдохе объем грудной клетки уменьшается, живот втягивается (1а). Затем сделать на 4 счета медленный вдох и на 4 счета — спокойный выдох. После отработки движений рекомендуем между вдохом и выдохом делать паузу последовательно по 3, 5, 10 секунд, не более. Это самый выгодный тип дыхания при выполнении физических упражнений.

Диафрагмальное дыхание. Стоя (сидя, или лежа на спине), руки на пояс или левую на живот, правую на грудь. Сделать глубокий вдох, выпятить максимально вперед только живот (2) Затем, втягивая живот, дополнительно нажимая пальцами руки на живот, — глубокий выдох (2а).

Грудное дыхание. Стоя (сидя), руки на пояс. Делая вдох, расправить только грудную клетку вперед, в стороны (живот не выпячивать), локти несколько отвести назад — вдох (3) и затем выдох (3а). Эти упражнения выполнять только по 4—8 раз.

© Издательство «Планета». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит



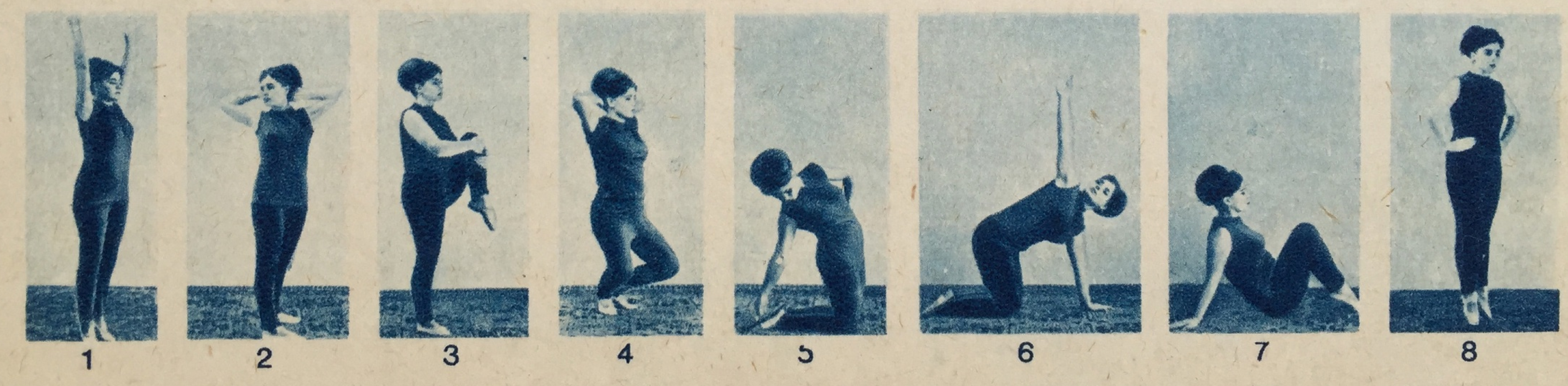


4 УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Упражнения выполнять по 4—8 раз, медленно, следить за правильностью дыхания. Комплекс рассчитан на 2—4 недели. Начинать и заканчивать зарядку обычной ходьбой. Эффект зарядки усиливается при сочетании ее с водными процедурами.

I комплекс. Ходьба на месте — 1 минута (1). И. п.-о.с. Руки в стороны — вдох (2); и. п. — выдох. Правую ногу в сторону на носок, руки перед грудью — вдох (3); и. п.— выдох. Держась за стул, мах ногой назад — вдох (4); и. п. — выдох. И. п. — стоя, держась за стул, вдох; опуститься на колено — выдох (5). И. п. — стоя, руки вверх, ноги врозь, вдох; наклон вперед прогнувшись,— выдох (6). Сидя на стуле, руки вверх, прогнуться — вдох (7); опустить руки — выдох. Поворот туловища в сторону, руку в сторону — вдох (8); руку на пояс — выдох.

II комплекс. Руки через стороны вверх — вдох (1); опустить руки — выдох. Поворот туловища в сторону — вдох (2); и. п. — руки остаются за головой — выдох. И. п.-о. с. — вдох; прижать колено к груди — выдох (3). И. п.-о. с. — вдох; полуприсед, руки за голову — выдох (4). И. п. — стойка на коленях, руки на поясе — вдох; наклон назад, правую руку к левой ноге — выдох (5). Поворот туловища в сторону, мах рукой в сторону — вдох; руку на пол — выдох (6). Сидя, ноги вытянуты — вдох; ноги согнуть в коленях — выдох (7). Прыжки на месте 12—16 раз (8).



© Издательство « П л а н е т а ». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. 3. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит





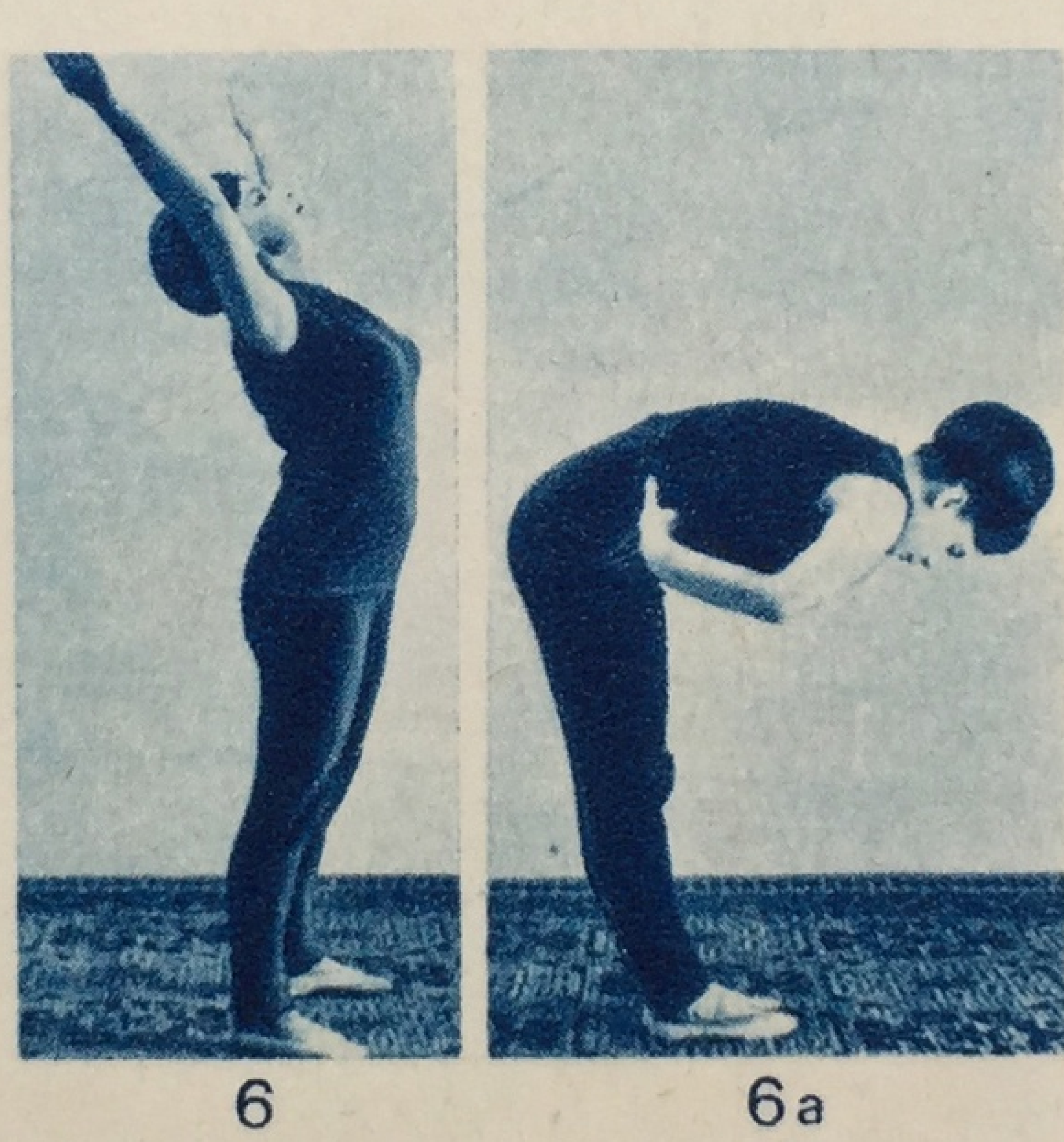
1 2 3 3а 3б 4 5

6 ФИЗКУЛЬТПАУЗА ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Перед началом и в конце занятий — ходьба, а после 4—5 упражнений для более подготовленных — ускоренная ходьба или бег 1—3 минуты.

Каждое упражнение выполняется по 6—12 раз.

Комплекс упражнений. Потянуться, руки в замок — вдох (1); опустить руки — выдох. Мах ногой в сторону, руки за голову — вдох (2); опустить руки и ногу — выдох. Приседая, руки вниз — выдох (3—3а); выпрямляясь, руки назад, подняться на носки — вдох (3б). Прыжки на месте (4). Закончить спокойной ходьбой. Поворот туловища в сторону, руки в стороны — вдох (5); и. п.— выдох. Руки вверх, прогнуться назад — вдох (6); наклон вперед — выдох (6а). Руки перед грудью (7), левую в сторону (7а), правую в сторону — вдох; опустить руки вниз — выдох.



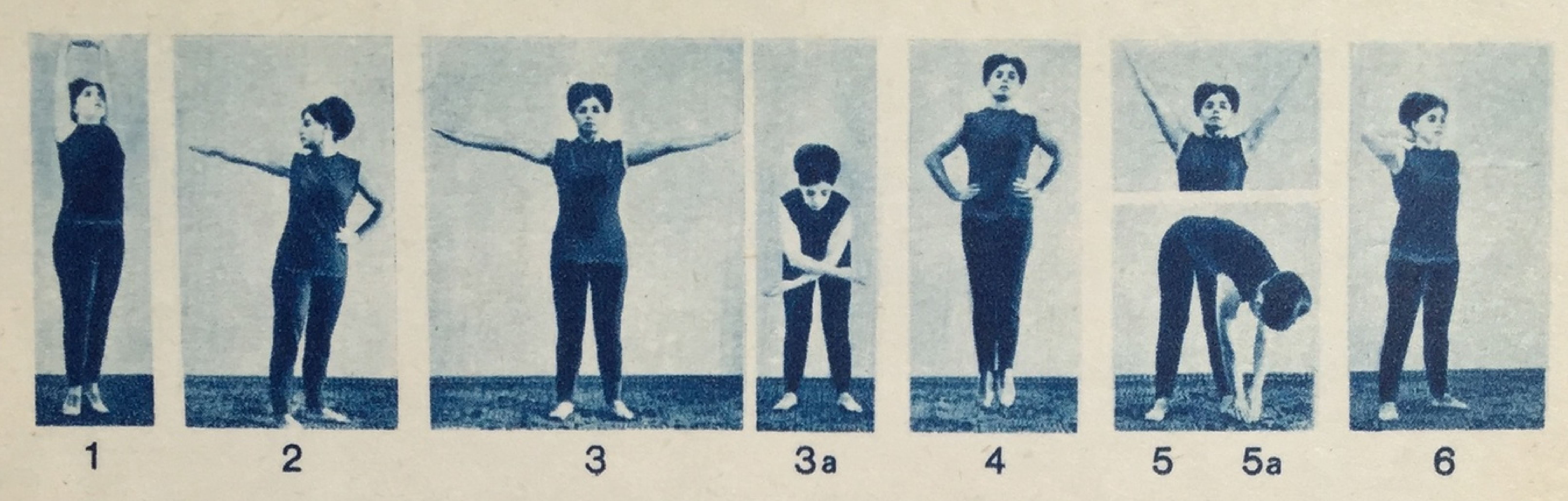
6 6а



7 7а

© Издательство «Планета». Москва, 1974 г. 24/8а—1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит



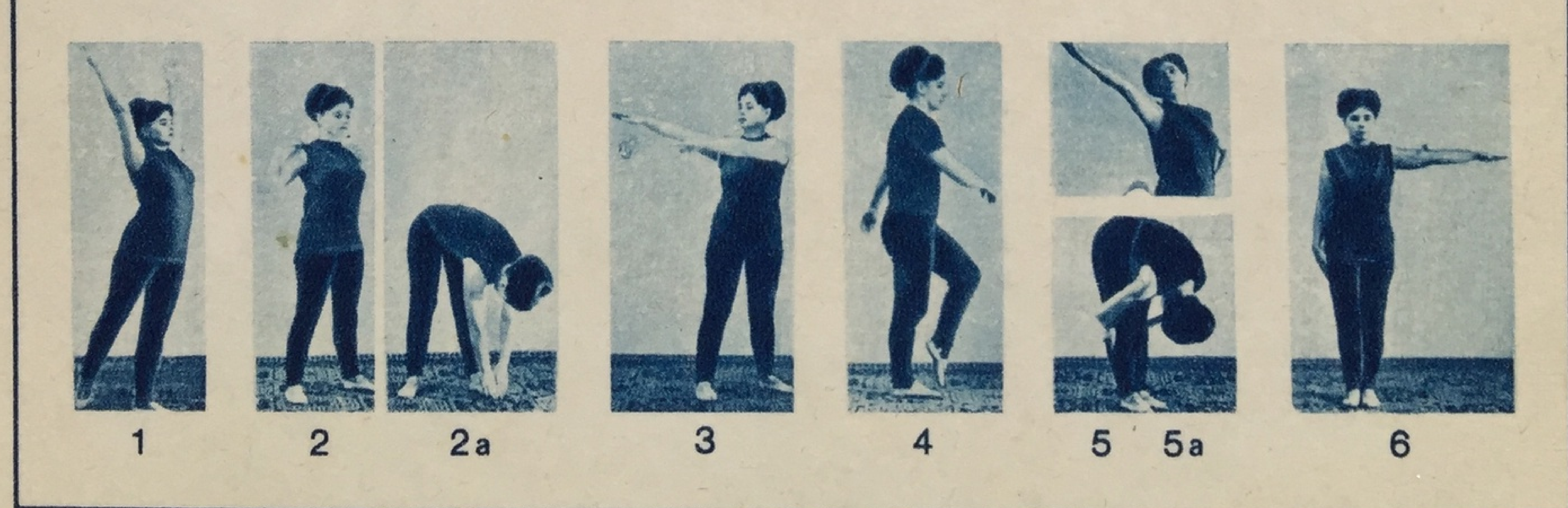


7 ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ


Упражнения выполняются с большой амплитудой движений, с охватом большой группы мышц и затем расслаблением их.

I комплекс. Руки вверх в замок, потянуться — вдох (1); опустить руки, расслабиться — выдох. Правую руку в сторону с поворотом туловища — вдох (2); и. п. (стойка: руки на пояс) — выдох. Руки в стороны — вдох (3); наклон туловища вперед — продолжительный выдох (3а). Прыжки на двух ногах (4), затем перейти на легкий бег, который закончить ходьбой. Руки вверх в стороны — вдох (5); наклон вперед — продолжительный выдох (5а). Правую руку в сторону, левую за голову, затем левую руку в сторону, правую за голову — вдох (6); опустить руки вниз — продолжительный выдох.

II комплекс. Руки вверх в стороны, ногу назад на носок — вдох (1); опустить руки — выдох. Руки к плечам, развести в стороны — вдох (2); наклон вперед — выдох (2а). Руки вправо — вдох (3); опустить руки — выдох. Тоже руки влево. Равномерноускоренная ходьба с переходом на бег (4). Правую руку вверх в сторону с поворотом туловища — вдох (5); глубокий наклон — выдох (5а). Правую руку в сторону, левую в сторону — вдох; затем правую руку вниз, левую вниз — выдох (6).



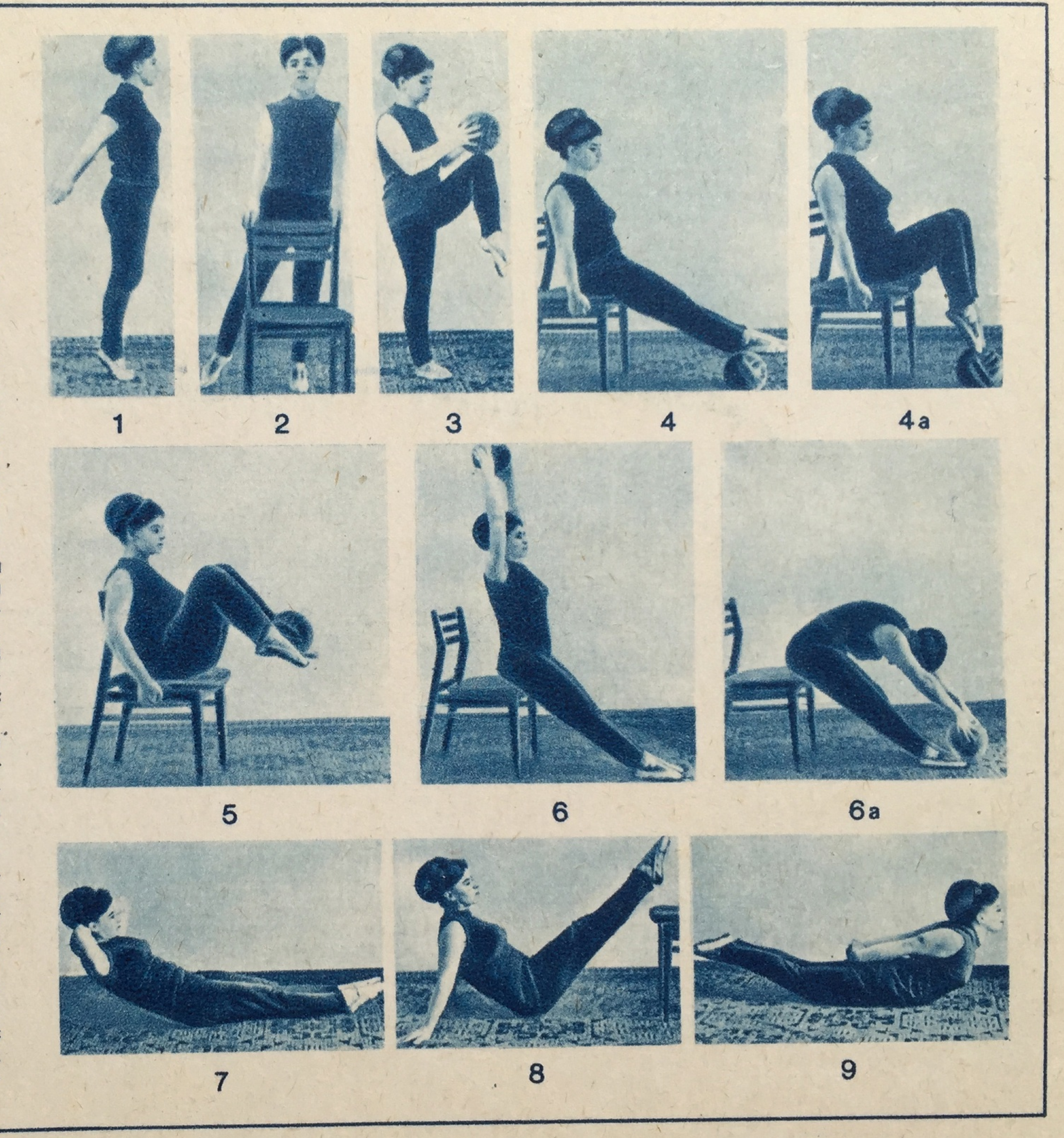
 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит



12 ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ХОДИТЕ?

Во время ходьбы шаг должен быть легким, пружинистым, ритмичным. Надо не приседать, а тянуться вверх, ноги в коленях выпрямлять. Руки должны свободно двигаться в такт шагу. Итак — идет человек! Его грудная клетка расправлена, плечи развернуты, живот втянут, спина прямая, голова приподнята. Чтобы всегда выглядеть бодро и молодо, не чувствовать во время ходьбы усталости в ногах и в других частях тела, необходимо прежде всего делать определенные физические упражнения и постоянно следить за положением туловища, ног, рук, головы и т. д. Мы предлагаем комплекс упражнений, который помогает исправить положение туловища и сделать походку легкой и красивой. Упражнения рекомендуем выполнять 3—4 раза в неделю, повторность каждого упражнения 8—16 раз. Упражнения выполняются в среднем темпе. В начале и в конце занятий — ходьба. Упражнения сочетаются с ходьбой по 15—30 секунд.

И. п.— основная стойка. Подняться на носки, руки назад — вдох (1); и. п.— выдох. И. п.— с опорой на стул подняться на носки; ногу в сторону на носок — вдох (2); и. п.— выдох. И. п.— руки с мячом вверху — вдох; мах бедром вверх, руки с мячом к колену — выдох (3); и. п.— вдох. Перекатывание мяча по полу стопами ног (4—4а). Ноги внизу — вдох; согнуть ноги в коленях — выдох (5). Руки вверх — вдох (6); наклон вперед — выдох (6а). Лежа на спине — вдох; приподняться — выдох (7). Перенос ног влево и вправо над стулом (8). Прогнуться — вдох (9); положить руки и ноги на пол — выдох.



© Издательство « П л а н е т а ». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит


СПОРТИВН



8 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ /ДЛЯ ЖЕНЩИН/

Предлагаемый комплекс выполняется 1—2 месяца. Затем его можно постепенно усложнять упражнениями из других комплексов. Начинать и заканчивать упражнения следует ходьбой. После одного-двух упражнений рекомендуется включать быструю ходьбу по 20—30 секунд, постепенно замедляя ее темп. Дозировка каждого упражнения от 6 до 12—16 раз.

Встать со стула, руки вверх, потянуться — вдох (1); сесть — выдох (1а). Подняться на носки, прогнуться — вдох (2); перекат на пятки, оттянуться тазом назад — выдох (2а). Сесть на стул прямо — вдох; наклон в сторону — выдох (3). Мах ногой в сторону, одновременно подняться на носок опорной ноги — вдох (4); и. п. — выдох. Правую ногу под стул, прогнуться — вдох (5); и. п.— выдох (5а). И. п. — левая нога на стуле — вдох (6); глубокий наклон вперед — выдох (6а). Сесть, руки в стороны — вдох; левое колено прижать к груди — выдох (7). Опуститься на колени — выдох (8); встать — вдох. И. п. — держась за стул левой рукой, правую вверх — вдох; мах ногой вперед — выдох (9). Встать, стоя на одной ноге,— вдох (10); сесть — выдох (10а). Сидя на стуле, руки вверх в стороны — вдох; глубокий наклон к ноге — выдох (11). И. п. — сидя на стуле, вдох; мах ногой, руку к ноге — выдох (12). И. п. — стоя на коленях, держась за стул — вдох; сесть влево — выдох (13). Прогнуться, ноги на подставке — вдох (14); сесть — выдох. Лечь на спину, прогнуться — вдох (15); сесть на стул — выдох. И. п. — лежа на животе. Прогнуться, руки вверх — вдох (16); и. п. — выдох.

Пересылке по почте в открытом виде не подлежит



15 ИГРАЙТЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — это популярная спортивная игра, доступная людям всех возрастов. Играющий в волейбол постоянно находится в движении, бегает, прыгает, быстро перемещается по площадке. Это укрепляет мышцы брюшного пресса, спины, ног и рук. Под действием движений у человека развиваются сила, ловкость, гибкость, выносливость. Игра в волейбол укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует нормализации артериального давления, увеличивает содержание гемоглобина в крови, повышает жизненную емкость легких, улучшает обмен веществ в организме и тем самым нормализует вес тела.

Занятия волейболом противопоказаны людям с заболеванием почек и печени, ревматизмом, пороками сердца, туберкулезом легких, эпилепсией.

Пожилым людям или недавно переболевшим можно играть в волейбол только после предварительного медицинского осмотра, соблюдая указанную врачом дозу физической нагрузки.

С целью активного отдыха можно использовать игру в волейбол и без сетки.

© Издательство « П л а н е т а ». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит



14 ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ БЕГАЕТЕ ?

Бег — упражнение общего воздействия на все системы организма. Во время бега затрачивается большая мышечная энергия, возрастает нагрузка на нижние конечности, увеличивается амплитуда движений в суставах. Бег — лучшее упражнение для тренировки сердца, легких и других органов. Он стимулирует дыхание, кровообращение, улучшает окислительно-восстановительные процессы в тканях, активизирует выработку ферментов и гормонов. С улучшением внешнего и тканевого дыхания повышается устойчивость организма к дефициту кислорода. Это особенно важно для лиц среднего и пожилого возраста.

Медленный бег можно рекомендовать только физически крепким и здоровым людям. Те, у кого наблюдается нарушение обмена веществ, астеническое состояние должны пройти медицинский осмотр. Бег противопоказан лицам, имеющим порок сердца, гипертоническую болезнь, заболевание почек, стенокардию, нарушения мозгового кровообращения и ряд других заболеваний.

Приступать к бегу сразу нельзя. Начинающим рекомендуется следующий порядок подготовки организма.

1. Ежедневная утренняя зарядка.
2. Возвращаясь с работы, часть пути (20—40 минут) идти пешком.
3. Первые две недели между отрезками спокойной ходьбы по 500—600 метров включать три раза ускоренную ходьбу по 100 метров: один раз быструю ходьбу и один раз легкий бег. После бега частота пульса не должна превышать 100 ударов в минуту. Перерыв между отрезками бега от 5—7 до 15 минут. Третью и четвертую недели между отрезками спокойной ходьбы по 400—600 метров включать четыре раза легкий бег по 100 метров. Пятую и шестую недели — между отрезками спокойной ходьбы по 400—600 метров включать легкий бег: три—пять раз по 100 метров и два раза по 200 метров. Частота пульса не должна превышать 100—110 ударов в минуту. Седьмую и восьмую недели между отрезками спокойной ходьбы по 400—600 метров включать легкий бег два раза по 100 метров, один-два раза по 200 метров и один раз 300 метров. Частота пульса не должна превышать 120 ударов в минуту.

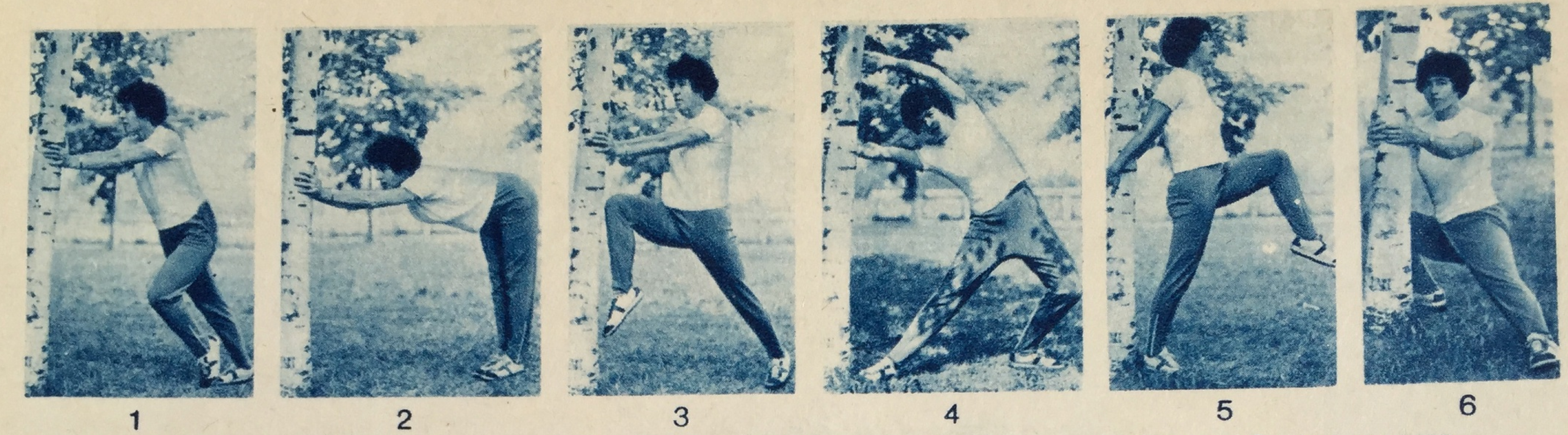
Затем, в зависимости от физической подготовленности, надо выбрать наиболее приемлемый вариант, меняя отрезки ходьбы и бега, увеличивая дистанцию бега. Следует помнить, что на первом этапе подготовки, наиболее трудном, бег необходимо сочетать со спокойной ходьбой и выполнением упражнений для отдыха. В результате постепенной тренировки организм можно подготовить к непрерывному бегу в течение 20—40 минут и более.

Перед занятием бегом необходимо выполнить 10—15 минутную разминку, как следует разогреть мышцы и связки ходьбой на носках, пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, ходьбой в полуприсяде, добавив к этому махи ногой, круговые движения тазом и др. После этого перейти на равномерно ускоренную ходьбу, начиная с 70—80 шагов, доведя ее до 100 шагов в минуту в течение 5 минут. Затем небольшой отдых, 3—5 минут спокойной ходьбы и после этого — бег.

Основным критерием правильно выбранного режима бега является желание бегать, хороший сон, аппетит, работоспособность. После месяца занятий необходим повторный осмотр врача.

© Издательство « П л а н е т а ». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000 2 227 211. 3. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит





1 2 3 4 5 6

11 ГОТОВЬТЕСЬ К ТУРИСТИЧЕСКИМ ПОХОДАМ

Туризм — многокилометровые путешествия — замечательный отдых для всех.

После первого перехода у вас будут болеть мышцы рук, ног, спины. Это временное и обычное явление. В дальнейшем работающие мышцы привыкают к физической нагрузке. К тому же их напряжение можно несколько ослабить за счет выполнения определенных движений: вращений рук в разных направлениях, движений туловищем вперед, назад, в сторону; круговых движений туловищем, головой, тазом, в коленных и голеностопных суставах: махов ногой с последующим расслаблением, глубоких вдохов и выдохов.

Поочередное сгибание и разгибание ног с переменным касанием земли то носком, то пяткой (1). Наклон вперед (2). Мах согнутой ногой вперед-вверх, потянуться вперед-вверх (3). Наклон в сторону, согнув одну левую ногу, затем наклон в другую сторону (4). Оттянуться от дерева вперед, согнутую ногу вперед-вверх (5). Выпад в сторону, затем в другую (6). Прогнуться назад, подняться на носки (7). Равновесие (8). Махи ногой в сторону (9). Наклон вперед, взявшись за дерево (10). Выпад вперед (11). Приседание (12).



7 8 9 10 11 12

© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1974 г. 24/8а – 1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит





9 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ /для мужчин/

Общие указания по проведению самостоятельных занятий даны на открытке № 8.

Упражнения. Руки к плечам — вдох (1); руки вниз — выдох. На каждый счет отведение рук рывком назад (2). И. п.-о. с.— вдох. Прижать колено к груди — выдох (3), опустить ногу — вдох. Наклон в сторону — выдох (4); выпрямиться, руки вверх в стороны — вдох. Руки за голову — вдох; мах ногой — выдох (5). Руки на пояс — вдох; приседание — выдох (6). Поворот туловища в сторону — вдох (7); и. п.-о. с. — выдох. Руки в стороны, мах ногой в сторону — вдох (8); и. п.-о. с.— выдох. И. п.-о. с.— вдох; упор присев — выдох (9). Упор лежа — вдох (9а); упор присев — выдох; встать — вдох. И. п.-о. с. — вдох; выпад вперед — выдох (10). Руки в стороны — вдох; наклон к правой ноге — выдох (11); затем к левой ноге. И. п. — упор присев на левой ноге, правую в сторону (12). На каждый счет прыжком менять и. п. ног. Отжимы на полу (13). И. п.-о. с.; ногу назад на носок, руки вверх — вдох; приставить ногу, наклон вперед, держась за голеностопные суставы,— выдох (14). Положение лежа на спине — вдох; сесть, сгруппироваться — выдох (15).

© Издательство «Планета». Москва, 1974 г. 24/8а—1926. Ц. 5 к. Т. 500 000. 2 227 211. З. 970. КПК
Пересылке по почте в открытом виде не подлежит

